

ŚWIAT BEZ ŁEZ

Poradnik Dla Tych,
Którzy Sprzeciwiają Się Przemocy

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Mszana Dolna, 2012 r.

© Fundacja Biuro Inicjatyw Społecznych

Praca zbiorowa uczestników cyklu szkoleniowo warsztatowego „ABC skutecznego przeciwdziałania przemocy” pod redakcją Pauliny Przybytek i Marcina Koguta

ISBN 978-83-935025-4-7

Nakład: 500 egz.

Wydawca:

Fundacja Biuro Inicjatyw Społecznych

ul. Krasickiego 18

30-503 Kraków

www.bis-krakow.pl

Publikacja wydana w ramach projektu „Skuteczne instytucje – bezpieczna rodzina. Rozwój wiedzy, umiejętności i współpracy na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Mieście Mszana Dolna”. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Wydawnictwo Drukarnia EKODRUK s.c.

ul. Powstańców Wielkopolskich 3

30-553 Kraków

SPIS TREŚCI

CO TO JEST PRZEMOC?	5
OFIARA PRZEMOCY W RODZINIE	9
SPRAWCA PRZEMOCY	12
ŚWIADEK PRZEMOCY	16
MITY I STEREOTYPY DOTYCZĄCE PRZEMOCY W RODZINIE	17
WYCHOWANIE BEZ PRZEMOCY	19
WSPÓŁPRACA INTERDYSCYPLINARNA	23
„NIEBIESKA KARTA” – PRZEBIEG PROCEDURY	25
UŻYTECZNE PORADY PRAWNE	28
BAZA INSTYTUCJONALNA	30
BIBLIOGRAFIA	31

CO TO JEST PRZEMOC?

Przemoc – wszelkie nieprzypadkowe akty godzące w osobistą wolność jednostki lub przyczyniające się do fizycznej, a także psychicznej szkody osoby, wykraczające poza społeczne zasady wzajemnej relacji.

(J. Pospiszyl, 1994 r.)

Co to jest przemoc w rodzinie?

Przemoc w rodzinie to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działania lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobowe członków rodziny, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nieetykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

(Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy NK)

Formy przemocy:

■ Przemoc fizyczna:

bicie, bicie przedmiotami, bicie otwartą ręką i pięściami, popychanie, kopanie, duszenie, parzenie, przypalanie, policzkowanie, odpychanie, obezwładnianie, ciskanie w kogoś przedmiotami, szczypanie, przytrzymywanie, polewanie

substancjami żrącymi, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielanie koniecznej pomocy;

■ Przemoc psychiczna:

wyśmiewanie, wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, szydzenie, łżenie, okazywanie braku szacunku, poddawanie stałej krytyce, kontrolowanie i ograniczanie kontaktu z bliskimi, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, zainteresowania, szacunku, odrzucanie, wmawianie choroby psychicznej, domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, degradacja werbalna (wyzywanie, poniżanie, używanie przykrych przezwisk, upokarzanie, zawstydzanie, wulgarne określenia, przeklinanie), stosowanie gróźb, straszenie;

Przemoc seksualna:

wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami

trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, krytyka zachowań seksualnych.

Inny rodzaj zachowań będących formami przemocy:

- niszczenie rzeczy osobistych
- demolowanie mieszkania
- wynoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie
- pozostawianie bez opieki osoby, która z powodu choroby, niepełnosprawności bądź wieku nie może samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb
- zmuszanie do picia alkoholu
- zmuszanie do zażywania leków, środków odurzających lub substancji psychotropowych.

Źródła przemocy:

■ biologiczne:

impulsywny temperament, uszkodzenia Ośrodkowego Układu Nerwowego (CNS), urazy głowy, które utrudniają psychologiczną kontrolę nad zachowaniami;

■ psychologiczne:

słaba kontrola emocji, wybuchy, eksplozje uczuć, frustracja, stres, deprawacja, zaburzenia osobowości, postawa lekceważąca wszystko i wszystkich, przekonanie o własnej mocy, poczucie wyższości nad innymi,

zanik przeżywania wartości, współodczuwania, bycie świadkiem przemocy w dzieciństwie, doświadczanie jej;

■ środowiskowe:

akceptowanie przemocy, przemoc to wzorzec utrwalaony w życiu rodzinnym, w otaczającym środowisku, przechodzący z pokolenia na pokolenie, niejako dziedzicznie;

■ społeczno-kulturowe:

systemy rodzinne, wzorce kulturowe zezwalające na przemoc;

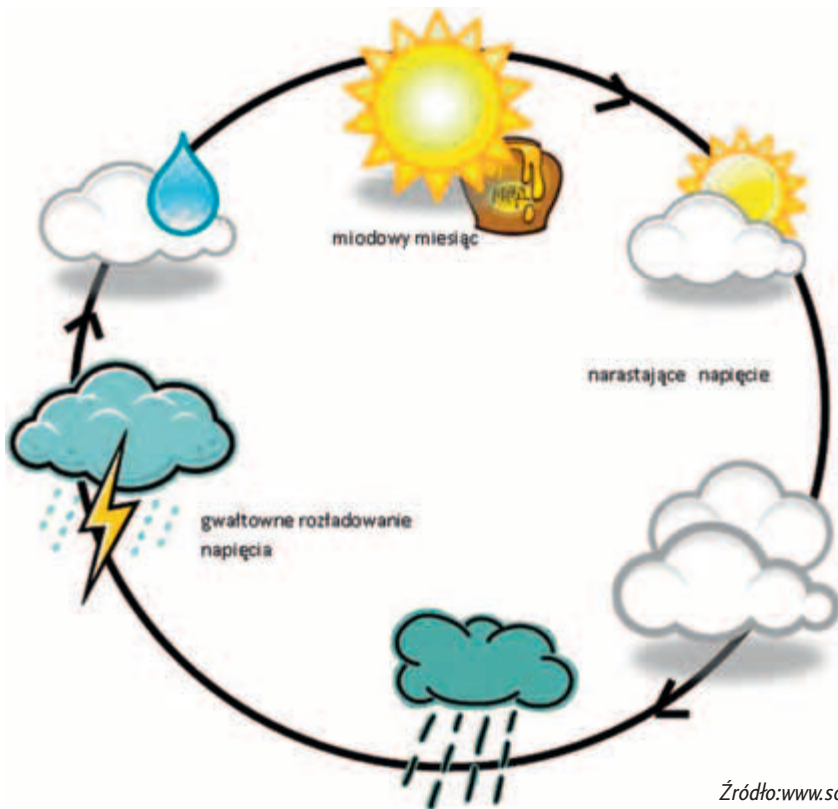
■ substancje chemiczne – alkohol, narkotyki:

torują drogę do przemocy, osłabiają zdolność do samokontroli, stymulują i pobudzają do działania.

Główne przyczyny stosowania przemocy:

- chęć zemsty za swoje niepowodzenia, np. w życiu rodzinnym-przymus niszczenia
- potrzeba zredukowania negatywnych emocji
- satysfakcja z kontroli nad innymi
- poczucie władzy nad drugą osobą
- poczucie bezkarności
- satysfakcja erotyczna
- zagłuszanie poczucia niemocy

Cykl przemocy:



Źródło: www.sowiik.pl

Schemat działania sprawców przemocy jest zwykle taki sam i odbywa się w trzech etapach:

Etap narastania napięcia – w tej fazie często nawet drobniaczek jest powodem do kłótni. Sprawca sprawia wrażenie jakby coraz mniej panował nad swoim gniewem.

Jest stale poirytowany, każdy drobniaczek go złości, wszczyna awantury, prowokuje kłótnie, staje się niebezpieczny, prze-rażający, sprawia wrażenie, że nie panuje

nad emocjami. **Osoba krzywdzona w tej fazie stara się uspokoić agresora, spełnia jego zachcianki, przeprosza, ulega mu,** nadskakuje lub go unika, chce poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym, powstrzymać go przed wyrządzeniem jej krzywdy, narasta w niej napięcie i lęk – co objawia się w dolegliwościach fizycznych (ból głowy, żołądka, brak energii do życia, pobudliwość nerwowa, niepokój).

Etap gwałtowne rozładowanie napięcia

– tzw. faza wybuchu – dochodzi w niej do ostrych aktów agresji, bicia, agresor wpada w szal, eksploduje pod wpływem jakiegoś drobiazgu, stosuje różnego rodzaju przemoc. Wszystkie ustępstwa i próby uspokojenia sprawcy nie dają rezultatów.

Etap „faza miodowego miesiąca”

– zwykle sprawca jest już spokojny, przeprosza osobę krzywdzoną za to, co zrobił, obiecuje poprawę. Jeśli jest to mąż to kobieta widzi w nim często tę osobę, którą był zanim zaczął bić: czułą, kochającą, wykazującą zainteresowanie. Niestety, po tym etapie zwykle ponownie przychodzi faza narastania napięcia i cykl przemocy się powtarza.

W przypadku, kiedy sprawca dopiero zaczął stosować przemoc, fazy narastania napięcia i miesiąca miodowego są długie, a faza gwałtownej przemocy krótka. Jednak, kiedy przemoc trwa latami, faza pierwsza i ostatnia stają się krótkie a środkowa wydłuża się.

Najłatwiej jest zatrzymać przemoc na samym początku, kiedy sprawca nie utrwalił sobie jeszcze agresywnego schematu postępowania. Z biegiem czasu staje się to coraz trudniejsze.

Bardzo często zdarza się, że osoby bite nie zgłaszają występowania przemocy do odpowiednich instytucji, bo obawiają się rozbicia związku. Chcąc go ratować, przez lata pozwalają agresorowi bić się i poniżać. Jednak taki stan nie może trwać wiecznie i zwykle kiedy już nie potrafią sobie poradzić, zgłaszają się do instytucji.

Wtedy może okazać się, że przemoc zaszła tak daleko, a wyrządzone krzywdy są tak wielkie, że jedynym rozwiązaniem jest rozstanie się. Tym sposobem działania, które miały prowadzić do utrzymania małżeństwa, w perspektywie czasu, prowadzą do jego rozbicia.

OFIARA PRZEMOCY W RODZINIE

Ofiarą przemocy w rodzinie może stać się każdy, bez względu na wiek, płeć czy pełnioną w niej rolę. Najważniejszym jest by móc ją zdemaskować i obronić się przed nią.

Charakterystyka ofiary przemocy

– u osób, które doświadczają przemocy można zwykle zauważyć występowanie charakterystycznych postaw i zachowań związanych z doznawaniem przemocy:

- tożsamość narzucona przez sprawcę, podporządkowywanie się
- niska samoocena, negatywny obraz własnej osoby
- brak zaufania do samej siebie
- poczucie lęku, wstydu, winy
- obwinianie, niechęć do siebie i innych
- tłumaczenie swojego zachowania i zachowania sprawcy przemocy
- wyparcie, niedostrzeganie, zapominanie o przykrych, upokarzających przeżyciach
- utrata godności, własnej wartości
- utrata bezpieczeństwa i poczucia uporządkowania życia
- wycofanie, izolacja społeczna
- przystosowanie się do roli ofiary
- oczekiwanie kary

- zaprzestanie obrony, działania, bierne znoszenie zachowań krzywdzących
- wyuczona bezradność
- utrata nadziei
- wysoka zależność od partnerów
- niepokój i depresja
- choroby związane ze stresem, może nastąpić zamach na własne życie lub życie sprawcy

Jak rozpoznać przemoc?

Jeśli zdarza Ci się, że ktoś bliski działając celowo i wykorzystując swoją przewagę:

- popycha, policzkuje, bije, szarpie, drapie,
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami,
- mówi, że jesteś nic nie wart – zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające,
- powoduje ograniczenia Twoich kontaktów z rodziną, bliskimi, przyjaciółmi,
- kontroluje w pełni Twoje wydatki,
- utrudnia Ci dostęp do Twojej własności,
- w przypływie złości niszczy Twoją własność
- wpędza Cię w poczucie winy,

- grozi, że zrobi Tobie i twoim bliskim krzywdę,
- uważa, że zasługujesz na takie traktowanie,
- uważa, że wszystkie powyższe rzeczy robi dla Twojego dobra, **można przypuszczać, że doznajesz przemocy ze strony tej osoby.**

Przemoc! Dlaczego warto szukać pomocy?

- Przemoc jest przestępstwem ściganym przez prawo.
- Jeśli w rodzinie występuje przemoc dotyka ona wszystkich jej członków, nawet jeśli nie są oni jej bezpośrednią ofiarą.
- Przemoc pozostawia ślad na całe życie. Doświadczenie przemocy w dzieciństwie wpływa na dorosłe życie.
- Przemoc niszczy nasze poczucie wartości, godności i bezpieczeństwa.
- Przemoc zaburza nasze relacje z innymi ludźmi.
- Agresja rodzi agresję. Przemoc rodzi przemoc – przerwij błędne koło.
- Istnieją konstruktywne sposoby wyrażania trudnych uczuć, radzenia sobie z trudnymi stanami emocjonalnymi.
- Przemocy nie da się niczym usprawiedliwić, nikt nie ma prawa krzywdzić drugiego człowieka.
- Niezatrzymana przemoc narasta, nie kończy się sama z siebie – przerwij ją.
- Nawet po wielu latach można szukać pomocy. Nigdy nie jest za późno, aby powiedzieć NIE!

Pamiętaj!

- Masz prawo czuć się bezpiecznie w domu
- Im wcześniej spróbujesz zatrzymać przemoc tym więcej da się uratować.
- Odzyskaj zaufanie do ludzi i siebie.
- Przerwij przemoc, przełam milczenie, nie masz powodów by się wstydzić.

„Pamiętaj! Sprawca przemocy wobec bliskich, gdy czuje się bezkarny, prawdopodobnie nie zmieni się, będzie dalej stosował przemoc, bez względu na składane obietnice, następnym razem może być znacznie gorzej.”

Niebieska karta – B

Jak się bronić?

Wskazówki dla dziecka:

- Patrz ludziom prosto w oczy, ponieważ to odbiera im część odwagi i jest najlepszym sposobem okazywania odwagi własnej.

- Gdy ktoś Cię krzywdzi wołaj: Nie zgadzam się! Puść mnie! Odejdź! Daj mi przejść!
- Pamiętaj o tym, że nie wszyscy koledzy/koleżanki muszą Cię lubić.
- Gdy zagraża Ci niebezpieczeństwo zwróć się do jakiejś osoby dorosłej bądź uciekaj.
- Nie rozmawiaj z obcymi, którzy Cię zaczepiają

Wskazówki dla świadka:

- Nie bądź obojętny. Gdy widzisz, że dzieje się coś złego zawiadom policję oraz zaoferuj pomoc ofiarom przemocy

Wskazówki dla ofiary przemocy:

- Mów to co czujesz i reaguj natychmiast gdy ktoś Cię obraża lub chce wyrządzić Ci krzywdę.
- W trakcie konfrontacji staraj się by Twoje wypowiedzi były krótkie oraz nie wzmacniały agresji u strony przeciwnej. Przykład: „Ta uwaga obraża mnie. Oczekuję, że mnie przeprosisz!” „To, co mówisz, boli mnie.”
- Pamiętaj o swoich prawach! Masz prawo do własnego zdania, stylu ubierania się, własnych marzeń oraz możliwości spotykania się z rodziną i przyjaciółmi.
- Nie pozwól żeby ktoś kontrolował

Twoje życie. Staraj się być osobą niezależną i samodzielną.

- Pamiętaj że masz prawo by popełniać błędy zanim czegoś się nauczysz. Nie pozwól by ktoś wmówił Ci że do niczego się nie nadajesz i nie możesz czegoś zrobić.
- Zapisz się na kurs, który da Ci możliwość wyuczenia się zachowań obronnych przed różnymi formami przemocy.
- Nie wstydź się swoich problemów. Jest wiele osób, które są w tej samej sytuacji co Ty!
- Zwróć się o pomoc do rodziny, przyjaciół oraz instytucji takich jak: prokuratura, sąd, ośrodek pomocy społecznej czy policja. Możesz również skorzystać z pomocy psychologicznej, umówić się na konsultacje indywidualne lub na uczestnictwo w grupie wsparcia.

Tekst opracowany w oparciu o artykuł „Przemoc psychiczna – jak się przed nią bronić?” Adrian Kłos

„Zbyt często życie ludzkie rozpoczyna się i kończy pozbawione radości i pozbawione nadziei”

Jan Paweł II

SPRAWCA PRZEMOCY

Sprawcy przemocy uwielbiają czuć się panami sytuacji – wymuszają całkowity posłuch: „wykonać natychmiast!”. Pełna władza, żadnego ociągania! Rozbijania sprzętów, wrzaski, wyzviska itp. służą podnoszeniu własnego poczucia siły. Takie poczucie jest sprawcy potrzebne, aby mieć moc do wymuszania na otoczeniu określonych zachowań.

W głębi duszy osobę stosującą przemoc przenika lęk o własnej słabości. Wie, że utrata kontroli nad najbliższym otoczeniem skończyłaby się dla niego utratą całego poczucia siły. Dlatego tak agresywnie reaguje na wszelkie przejawy buntu ze strony swoich ofiar. Osoba stosująca przemoc zrobi wszystko, by swoją ofiarę ośmieszyć np. przed policją lub innymi osobami. Broni wypracowanego poczucia siły i panowania nad słabszymi. Siła sprawcy powstaje tylko w kontraście sprawca-ofiara, siła sprawcy nie istnieje sama w sobie. Sprawcy przemocy domowej są często mało poważani przez otoczenie – np. w pracy – nie są tam odbierani, jako silni.

„Człowiek stosujący przemoc jest większym niewolnikiem od tego, który cierpi z jej powodu.”

Lew Tołstoj

CHARAKTERYSTYKA SPRAWCY PRZEMOCY

– u osób stosujących przemoc można zwykle zauważyć występowanie charakterystycznych postaw i zachowań:

- niska samoocena i poczucie niedostosowania
- poczucie izolacji i braku wsparcia społecznego, brak umiejętności społecznych i asertywności
- zaburzenia psychiczne
- nadużywanie alkoholu i/lub narkotyków
- słaba kontrola impulsów i zachowań
- zaborczość, zazdrość, lęk przed porzuceniem
- zrzucanie winy na innych, podsycanie sporów, okazywanie agresji i przemocy w odpowiedzi na prowokację doświadczenie przemocy w dzieciństwie
- brak empatii w stosunku do zależnej ofiary, co może być uwarunkowane złym stanem zdrowia fizycznego lub

psychicznego, problemami seksualnymi lub uszkodzeniami w czasie życia płodowego bądź okołoporodowymi

- przeniesienie złości spowodowanej niezadowolaniem z pracy, życia, stresem w pracy lub niedawnymi niekorzystnymi wydarzeniami życiowymi

na partnera, czyli obarczenie go odpowiedzialnością za swoje niepowodzenia czy frustracje

- problemy społeczno-ekonomiczne m. in. bezrobocie, złe warunki mieszkaniowe, trudności finansowe
- stosowanie przemocy, groźby lub używania broni.

SPRAWDŹ CZY JESTEŚ SPRAWCĄ PRZEMOCY – Mini test.

Czy zdarza się, że wobec kogoś bliskiego, który jest słabszy od Ciebie stosujesz poniższe zachowania:

- ☐ Popychasz, policzkujesz, uderzasz, szarpiesz?
- ☐ Obrzucasz obelgami, wyzwiskami?
- ☐ Zależy Ci na tym i domagasz się ograniczenia kontaktu tej osoby z bliskimi i przyjaciółmi, znajomymi?
- ☐ Kontrolujesz w pełni wszystkie wydatki w domu i dajesz bliskiej osobie pieniądze dopiero kiedy o to poprosi?
- ☐ W przypływie złości niszczysz własność bliskiej osoby?
- ☐ Jesteś przekonany/a o tym, że ta osoba doprowadza Cię do furii w związku z czym Twoje zachowania są uzasadnione?
- ☐ Skłaniasz bliską Ci osobę do kontaktów seksualnych, mimo że nie ma na to ochoty?
- ☐ Zmuszasz do robienia rzeczy, które poniżają tę osobę?
- ☐ Grozisz, że zrobisz jej krzywdę, zabijesz, zranisz?
- ☐ Uważasz, że bliska osoba zasłużyła sobie na takie traktowanie?

Jeśli odpowiedziałeś/aś twierdząco już na jedno pytanie, istnieje ryzyko, że stosujesz przemoc wobec swoich bliskich

Przemoc w rodzinie jest zamierzonym działaniem sprawcy przemocy, który wykorzystując przewagę siły, swoje poczucie władzy i kontroli usiłuje podporządkować sobie innych członków rodziny. Odpowiedzialność za krzywdzenie bliskich, zawsze leży po stronie osoby stosującej przemoc. Niezależnie od tego, co zrobiła, bądź czego nie zrobiła ofiara przemocy, sprawca zawsze ma wybór – sam decyduje o tym jak się zachować. Przemoc w rodzinie jest wyuczonym zachowaniem sprawcy. Brak reakcji na przemoc, brak działań służących przerwaniu przemocy i powstrzymaniu krzywdzących zachowań sprawcy utrwala jego poczucie bezkarności utrwała przemoc. Wbrew obietnicom poprawy składanym przez osobę stosującą przemoc w fazie tzw. „miodowego miesiąca” zachowania noszące znamiona przemocy powtarzają się cyklicznie i każdorazowo przybierają na sile – każdy następny incydent może być groźniejszy. Sprawca przemocy nie jest w stanie samodzielnie

zmienić swoich przekonań, nawyków i zachowania. Przemoc w rodzinie nigdy sama się nie kończy, ale z pomocą odpowiednich instytucji, specjalistów i form pomocy można powstrzymać przemoc. Osoba stosująca przemoc, uczestnicząc w programie oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych (cykl spotkań grupowych), może oduczyć się stosowania zachowań krzywdzących członków rodziny. Osoba stosująca przemoc w rodzinie, może samodzielnie zgłosić się do udziału w programie oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych, może także zostać do tego zobowiązana przez sąd, w sytuacji warunkowego zawieszenia kary pozbawienia wolności. Realizacja programów korekcyjno-edukacyjnych jest zadaniem powiatu. Osoby stosujące przemoc w rodzinie, uzależnione od alkoholu, przed przystąpieniem do udziału w programie oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych, powinny w pierwszej kolejności poddać się terapii uzależnienia.

Dzięki udziałowi w programie oddziaływań korekcyjno- edukacyjnych osoba stosująca przemoc w rodzinie ma możliwość:

- 1.** zdobycia i poszerzenia wiedzy na temat mechanizmów powstawania przemocy w rodzinie;
- 2.** uznania swojej odpowiedzialności za stosowanie przemocy;
- 3.** zdobycia umiejętności komunikowania się i rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy;
- 4.** rozwijania umiejętności samokontroli i współżycia w rodzinie;
- 5.** kształtowania umiejętności w zakresie wychowywania dzieci bez przemocy;
- 6.** powstrzymania przed dalszym stosowaniem przemocy;
- 7.** uzyskania informacji o możliwościach podejmowania działań terapeutycznych.

ŚWIADEK PRZEMOCY

Świadkiem przemocy w rodzinie jest każda osoba, która w sposób bezpośredni lub pośredni uczestniczy w sytuacji przemocy – widzi, słyszy lub podejrzewa, że w rodzinie dochodzi do przemocy. Świadek przemocy jest niezwykle ważną osobą w procesie przeciwdziałania przemocy w rodzinie – reagując na przemoc w rodzinie, może ocalić czyjeś zdrowie lub życie.

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY – ZAREAGUJ!

Zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie osoby będące świadkami przemocy w rodzinie powinny zawiadomić o tym Policję, prokuratora lub inny podmiot działający na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

NIE JEST PRAWDA, że przemoc w rodzinie jest prywatną sprawą rodziny i nie należy się wtrącać! Na przemoc zawsze trzeba reagować.

Jeśli jesteś świadkiem przemocy nie bądź obojętny – zareaguj!!!

PAMIĘTAJ ŻE :

1. przemoc w rodzinie jest przestępstwem
2. reagowanie na przemoc jest obowiązkiem moralnym każdego człowieka
3. ofiary przemocy mają obniżone poczucie wartości i są zbyt słabe psychicznie by same poradziły sobie z przemocą
4. w przypadku obojętności na przemoc, komuś może stać się coś złego
5. brak reakcji, wzmacnia poczucie bezkarności u sprawcy przemocy

MITY I STEREOTYPY DOTYCZĄCE PRZEMOCY W RODZINIE

W społeczeństwie funkcjonują mity i stereotypy na temat przemocy, które pokazują fałszywy obraz problemu. Mity i stereotypy usprawiedliwiają stosowanie przemocy, służą do ukrycia czy zbagatelizowania problemu, przez co utrudniają prawidłowe reagowanie na akty brutalności czy okrucieństwa wobec bliskich. Mity dają sprawcy sygnał o społecznym przyzwoleniu na przemoc, umacniają w nim pewność siebie i poczucie bezkarności, zniewalając ofiarę przemocy i zmuszając ją do milczenia. Nie reagując na problem przemocy w rodzinie, wyrażamy zgodę na jej stosowanie. Warto wiedzieć, co jest mitem i stereotypem, aby nie ulegać fałszywym przekonaniom odbierającym siłę do walki o lepsze życie.

Przykłady funkcjonujących mitów – czy je słyszałeś? Poznaj fakty!

MIT: „Przemoc w rodzinie to prywatna sprawa, nikt nie powinien się wtrącać”

FAKT: Przemocy w rodzinie nie należy rozpatrywać z punktu widzenia prywatnych problemów osób w nią uwikłanych. Czyny związane ze stosowaniem przemocy, mogą wypełniać znamiona konkretnych przestępstw, np. przestępstwa z art. 207 KK, dotyczącego znęcania się fizycznego lub psychicznego nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osoba nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny. Przestępstwo to ścigane jest przez polskie prawo z urzędu.

Przemoc to nie tylko znęcania się fizyczne lub psychiczne. Przemoc domowa może mieć także oblicze: groźby karalnej, zmuszania do określonego działania, zaniechania lub znoszenia, zgwałcenia, uchylania się od płacenia alimentów, rozpijania małoletniego, kradzieży na szkodę osoby najbliższej, czynów kazirodczych i innych.

MIT: „Alkoholizm jest przyczyną przemocy”

FAKT: Powoływanie się na alkohol, jako przyczynę stosowania przemocy jest formą usprawiedliwiania się w celu uniknięcia odpowiedzialności. Nawet uzależnienie od

alkoholu nie zwalnia sprawcy od odpowiedzialności za własne czyny. Alkohol może nasilać przemoc i ułatwia jej stosowanie.

MIT: „Ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc”

FAKT: W rzeczywistości ofiary przemocy wielokrotnie podejmują działania mające na celu poprawę swej sytuacji, które niestety często zamiast pomóc, potęgują u sprawcy agresję. Dopiero, gdy działania okazują się bezskuteczne, osoby doznające przemocy nabierają przekonania, że nic nie mogą zrobić, żeby zapewnić sobie bezpieczeństwa i zapobiec kolejnym aktom przemocy. Nabierają pewności, że to co robią nie ma sensu, więc powoli rezygnują z kolejnych prób szukania ratunku.

MIT: „Gdyby sytuacja była taka okropna, ofiara odeszłaby od sprawcy”

FAKT: Odejście od sprawcy przemocy z pewnością jest najprostszym rozwiązaniem sprawy z punktu widzenia postronnego obserwatora. Jednakże z punktu widzenia ofiary nie jest już takie proste. Jedną z przyczyn jest uzależnienie ekonomiczne od sprawcy. Bardzo często zdarza się, że właśnie to sprawca jest jedynym żywicielem rodziny, natomiast osoba doznająca przemocy nie pracuje i nie posiada własnych środków finansowych. Poza tym poprzez psychiczne oddziaływanie sprawca dopro-

wadza ofiarę do takiego stanu, że odczuwa ona bardzo niską samoocenę, co w konsekwencji powoduje utratę wiary we własne siły i możliwości poradzenia sobie w nowej sytuacji. Tkwienie w związku pełnym krzywdzenia wynika też z braku wiedzy na temat miejsca, gdzie osoba dotknięta przemocą może znaleźć bezpieczne schronienie i specjalistyczną pomoc.

MIT: „Gwałt w małżeństwie nie istnieje”

FAKT: Każda osoba niezależnie od tego, czy żyje w związku formalnym, nieformalnym, czy jest wolna, jest uprawniona do samodzielnego decydowania o swoim życiu intymnym i zachowaniach seksualnych. Małżeństwo nie zmienia definicji gwałtu – gwałt polega na doprowadzeniu innej osoby do poddania się czynowi nie-
rządmemu lub do wykonania takiego czynu, stosując przemoc, groźbę bezprawną lub podstęp, definicja ta nie wyklucza małżonków ani innych osób z rodziny sprawcy.

MIT: „Przemoc jest wtedy, gdy widoczne są ślady pobicia”

FAKT: Nie tylko siniaki, złamania czy oparzenia świadczą o przemocy, przemoc ma „wiele twarzy” – to także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, groźenie, zastraszanie.

MIT: „Jeśli kobieta jest bita, to znaczy, że na to zasługuje”

FAKT: Każdy człowiek ma prawo do godności, wolności, nietykalności cielesnej oraz prawo do życia bez przemocy. Żaden człowiek, niezależnie od tego, kim jest i co zrobił, nie zasługuje na stosowanie wobec niego przemocy.

MIT: „Przemoc w rodzinie to problem marginesu społecznego”

FAKT: Przemoc w rodzinie występuje we wszystkich grupach społecznych, bez względu na wykształcenie, status społeczny, czy też sytuację materialną.

„Błąd łatwiej dostrzec niż prawdę, bo błąd leży na wierzchu, a prawda w głębi”

Johann Wolfgang Goethe

WYCHOWANIE BEZ PRZEMOCY

Rodzice pragną wychować swoje dzieci na mądrych, wrażliwych, godnych szacunku ludzi. Kierują rozwojem dzieci, tak aby umiały poradzić sobie samodzielnie w przyszłości. Od najmłodszych lat przekazują im podstawowe wartości moralne, uczą obowiązujących norm i zasad. Chcąc ochronić przed różnymi błędami, udzielają rad, wskazówek. W życiu każdego młodego człowieka ważna jest potrzeba miłości. Wychowując w miłości, wzmacniamy u dziecka poczucie bezpieczeństwa, stabilizacji, szczęścia. W oparciu o okazywaną miłość, dzieci

budują poczucie własnej wartości. Pomimo zmęczenia, codziennych obowiązków, problemów, powinniśmy umieć znaleźć czas na okazywanie dziecku miłości, przez przytulanie go, rozmowę, ciepłe słowo, pomoc w nauce, zabawę, żarty. Ważne jest jak dorośli odnoszą się do siebie nawzajem. Dziecko obserwuje zachowanie swoich rodziców, widzi jak rodzice się kochają, szanują. Bierze z nich przykład, naśladując ich zachowania. Wszelkie zaistniałe problemy powinny być rozwiązywane w przyjaznej, pokojowej atmosferze.

Dziecko z doświadczeń zdobytych w dzieciństwie korzysta w swoim dorosłym życiu. W ich oparciu buduje relacje z drugim człowiekiem. Dzieci wychowywane w domach, gdzie nie ma miłości, pojawia się krzyk, przemoc, stają się zamknięte w sobie, zaleknione lub wykazują zachowania buntownicze, agresywne. Emocje dorosłych, złość mają ogromny wpływ na rozwój dziecka. Zdarza się, że pod wpływem zdenerwowania dorośli wypowiadają słowa, które mogą zranić dzieci, upokorzyć, sprawić, że poczują się nic nie warte. Pojawiają się także sytuacje, gdy wobec dziecka używana jest przemoc fizyczna, co może doprowadzić m. in. do powstania siniaków, obrzęków, złamań kości. Bicie dziecka może także spowodować u niego zachwianie poczucia własnej wartości, bezpieczeństwa. Dzieci tracą wówczas zaufanie do swoich rodziców. Bicie dzieci uczy się stosowania przemocy. Nie mając innych wzorców zachowań przekazują postawę akceptacji przemocy z pokolenia na pokolenie. Dlatego ważne jest, zapewnienie dziecku bezpieczeństwa, spokoju, życia bez krzyku, awantur, przemocy, nienawiści. Dzieci powinny uczyć się

właściwych zachowań w atmosferze miłości, zrozumienia. Odpowiedzialni, troskliwi rodzice swoim postępowaniem dają przykład młodemu człowiekowi, jak powinien się zachowywać, uczyć szacunku, tolerancji wobec drugiego człowieka, przekazują umiejętność jak w kulturalny sposób rozwiązywać trudne sprawy. Ogromny wpływ na rozwój dzieci ma stosowanie pochwał przez dorosłych. Dobre słowo motywuje dziecko do aktywności, rozwoju własnych umiejętności i zdolności. Dzięki pochwałom dziecko czuje się dowartościowane, docenione. Wzmacnia się samoocena młodego człowieka. Istotne jest, by mówić dziecku, co jest dobre w jego zachowaniu, wówczas będzie wiedziało, że dostrzega się jego osiągnięcia, a nie reaguje tylko na niewłaściwe czyny. Dzieci oczekują, że będą z uwagą, zainteresowaniem słuchane przez dorosłych, że dorośli będą rozumieć ich problemy. Rodzice powinni uważnie słuchać, co mówią ich dzieci, powinni spróbować wczuć się w ich sytuację. Celem rodziców jest nauczyć dziecko, jak być samodzielnym, odpowiedzialnym, nie raniącym drugiego, szczególnie dorosłym człowiekiem.

10 kroków by stać się lepszym rodzicem:

1. **Okazuj dziecku, że je kochasz.** W ten sposób dajesz mu pewność siebie i poczucie własnej wartości. Miłość to motywacja do bycia lepszym.
2. **Wysłuchaj wszystkiego, o czym mówi Twoje dziecko.** Naucz je mówić o rzeczach trudnych, wyrażać mocne uczucia, emocje.
3. **Więcej akceptacji – mniej krytyki.** Docenij nawet najdrobniejsze, Twoim zdaniem, wysiłki dziecka. Skup się na jego sukcesach.
4. **Spójrz na swoje dziecko jak na dorosłego.** Okaż mu szacunek, daj możliwość brania odpowiedzialności za własne decyzje. Traktuj jak partnera w dyskusji.
5. **Uważaj!** Stare przysłowie mówi: „Zapomniał wół, jak cielęciem był.” Spójrz na świat oczami Twojego dziecka.
6. **Pamiętaj – to rodzic wyznacza granice.** Mądrze wyznaczone dają dziecku poczucie bezpieczeństwa, choć oczywiście będzie się starało je przesunąć.
7. **To rodzic również decyduje o porządku dnia.** Przestrzeganie jasno ustalonego planu pozwala uniknąć konfliktów i daje poczucie stabilizacji.
8. **Nie odwołuj zasad, które wprowadzasz.** Jeśli jednak jest to konieczne, wytłumacz dziecku swoje postępowanie.
9. **Pamiętaj, że śmiech to „wentyl bezpieczeństwa”.** Staraj się by był częstym elementem Twoich relacji z dzieckiem.
10. **Bycie rodzicem to zajęcie 24 godziny na dobę.** Aby mieć siłę, musisz czasem po prostu odpocząć i pomyśleć o sobie.

Opracowano na podstawie broszury „10 kroków by stać się lepszym rodzicem” wydanej przez Fundację Dzieci Niczyje.

„Dla większości ludzi problem miłości tkwi przede wszystkim w tym, żeby być kochanym, a nie w tym, by kochać, by umieć kochać”

Erich Fromm

Dlaczego nie wolno bić dziecka? Co powoduje bicie dziecka?

- Bicie dziecka może spowodować fizyczne urazy m. in. zasinienia, zadrapania, obrzęki, złamania kości, złamany nos, wybite zęby, krwiaki podtwardówkowe, wstrząśnienia mózgu, ślady uderzeń, szczypiania, duszenia.
- Bite dziecko traci zaufanie do rodziców. Dziecko czuje się nic nie warte.
- Dziecko uczy się stosowania przemocy, prezentuje postawę akceptacji przemocy.
- Zakorzenie w świadomości dziecka myśli, że silniejsza osoba zawsze ma rację.
- Utratę przez rodziców możliwości przekazania dziecku właściwych wzorców zachowania, utratę szansy wyjaśnienia złego postępowania.
- Bite dzieci starają się zachowywać dobrze, gdy czują obecność dorosłego, z którego strony doświadczają przemocy.
- Osoby doznające przemocy w dzieciństwie przepełnione są gniewem, żalem, odczuwają strach, niepokój.
- Niektórzy szukają usprawiedliwienia dla bicia dzieci we fragmentach Pisma

Św., za pomocą których tłumaczy się wymierzanie kar fizycznych. Jest to jednak sposób zagłuszania sumienia, usprawiedliwianie sposobu myślenia. Żadna osoba stosująca przemoc wobec drugiego człowieka nie może szukać wytłumaczenia swojego zachowania, podpierając się Biblią.

- Dzieci karane są za postępowanie, które w oczach dorosłych jest „nieodpowiednie”. Zachowania te mogą wynikać, jednak z chęci zdobywania przez dziecko doświadczeń, poznawania otaczającego świata, pragnienia, aby rodzice poświęcali im więcej czasu. Przez tego typu działania dzieci chcą zwrócić na siebie uwagę. Oczekują miłości, zrozumienia ze strony rodziców.
- Dorośli swoim postępowaniem powinni dawać przykład dzieciom, objaśniać zasady właściwego postępowania, uczyć jak być dobrym człowiekiem.

Opracowano na podstawie broszury „Zamiast klapsa – jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice” wydane przez Fundację Dzieci Niczyje.

WSPÓŁPRACA INTERDYSCYPLINARNA

Współpraca interdyscyplinarna to współdziałanie specjalistów różnych dziedzin w celu zapewnienia pomocy krzywdzonemu lub/i poprawy sposobów udzielania pomocy krzywdzonym i ich rodzinom.

POLICJA

Zadaniem policji jest zapewnienie bezpieczeństwa ofiarom i podjęcie działań zaradczych wobec sprawcy. Funkcjonariusze Policji sporządzają dokładny opis zaistniałego zdarzenia, zabezpieczają dowody popełnienia przestępstwa i podejmują działania profilaktyczne wobec sprawcy przemocy. W przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia członków rodziny policja zatrzymuje sprawcę przemocy. Mundurowi zobowiązani są również do udzielenia osobie poszkodowanej niezbędnych informacji o możliwościach uzyskania dalszej, fachowej pomocy. Po interwencji Policji, zakładana jestteczka zagadnieniowa „Przemoc Domowa”, w której znajduje się szczegółowa dokumentacja sprawy. Zadaniem Dzielnicego prowadzącego procedurę jest zgromadzenie dokładnych informacji o problemie i monitorowanie sytuacji życiowej rodziny. W przypadkach, kiedy nie są podejmowane dalsze kroki prawne lub sytuacja rodzinna ulega stabilizacji rola policji kończy się na tym etapie.

SŁUŻBA ZDROWIA

Zjawisku przemocy towarzyszą często uszkodzenia zdrowia fizycznego i psychicznego. Personel medyczny powinien wykazywać się umiejętnością rozpoznawania sygnałów świadczących o przemocy domowej, a także poinformować ofiary o możliwości przeprowadzenia obdukcji stwierdzającej obrażenia. W przypadkach stwierdzenia podczas badania śladów uszkodzenia ciała lub podejrzenia popełnienia przestępstwa (siniaki, zadrapania, otarcia, przemoc seksualna, itp.) lekarz i personel medyczny zobowiązani są do powiadomienia organów ścigania.

POMOC SPOŁECZNA

Głównym celem pomocy społecznej jest umożliwienie rodzinom przezwycięzenie trudnych sytuacji życiowych, z którymi same nie są w stanie sobie poradzić. Ważną rolę w tym procesie odgrywają pracownicy socjalni ponieważ mają bezpośredni kontakt ze środowiskiem są w stanie reagować z wyprzedzeniem. W trakcie wizyty w środowisku – podczas

przeprowadzania zdiagnozować sytuację rodzinną i w uzasadnionych przypadkach wszcząć procedurę „Niebieskiej Karty”. Na podstawie zgromadzonych informacji, pracownik socjalny powinien przygotować plan pomocy ofiarom przemocy domowej. Zakres i forma tej pomocy jest uzależniona od skali problemu, jaki występuje w danej rodzinie. W uzasadnionych przypadkach pracownik socjalny może powziąć decyzję o powiadomieniu policji i jej interwencji bądź prokuratury, innym razem wystarczy kontakt ze szkołą czy, kuratorem. W związku z problemie nadużywania alkoholu w rodzinie konieczne jest nawiązanie współpracy z gminną komisją rozwiązywania problemów alkoholowych. Ośrodki pomocy społecznej i działający w nich pracownicy zobowiązani są także do udzielania pomocy w załatwianiu spraw urzędowych i bytowych rodzinom – ofiarom przemocy domowej. W razie konieczności, jeśli gmina dysponuje odpowiednim zapleczem pomoc społeczna wskazuje miejsca, w których ofiary przemocy mogą otrzymać schronienie (ośrodki, hostele, lokale socjalne, mieszkania chronione). W przypadku trudnej sytuacji bytowej rodziny pomoc społeczna udziela pomocy finansowej w formie zasiłków stałych, okresowych i celowych, a także pomocy rzeczowej

(żywność i odzież). Służy także pomocą prawną i psychologiczną, bądź też wskazuje zainteresowanym punkty świadczące taką pomoc.

OŚWIATA

Przedstawiciele oświaty udzielają kompleksowych informacji o możliwościach uzyskania pomocy: psychologicznej, prawnej, socjalnej i pedagogicznej, jak również o instytucjach i podmiotach świadczących specjalistyczną pomoc na rzecz osób dotkniętych przemocą w rodzinie. Pedagodzy, nauczyciele wskazują możliwości podjęcia dalszych działań mających na celu poprawę sytuacji osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie. W razie konieczności przedstawiciel oświaty organizuje dostęp do pomocy medycznej, jeżeli wymaga tego stan zdrowia osoby co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie. Przedstawiciel oświaty może prowadzić rozmowy z osobami, wobec których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie, na temat konsekwencji stosowania przemocy oraz informuje te osoby o możliwościach podjęcia leczenia lub terapii i udziale w programach oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie.

„NIEBIESKA KARTA” – PRZEBIEG PROCEDURY

Procedura „Niebieskiej Karty” obejmuje ogół czynności podejmowanych i realizowanych przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświaty i ochrony zdrowia, w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy w rodzinie (art. 9d ust. 2 ustawy z dnia 10 czerwca 2010 r. Dz. U. Nr 125 poz. 842). Przedstawiciele w/w instytucji współpracują ze sobą i przekazują informacje o podjętych działaniach przewodniczącemu zespołu interdyscyplinarnego działającego na terenie gminy.

„Niebieska karta” – Krok po kroku

Krok pierwszy

Wszczęcie procedury „Niebieska Karta” następuje w sytuacji podejrzenia przemocy – poprzez wypełnienie formularza „Niebieska Karta” część A.

Ważne: podejmowanie interwencji w środowisku wobec rodziny dotkniętej przemocą odbywa się w oparciu o procedurę „Niebieska karta” i nie wymaga zgody osoby dotkniętej przemocą w rodzinie (art. 9d ust. 1 ustawy z dnia 10 czerwca 2010 r. (Dz. U. Nr 125 poz. 842)).

Krok drugi

Po wypełnieniu formularza „Niebieska karta – A” osobie, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie, przekazuje się formularz „Niebieska karta – B”. Formularz B – zawiera pouczenie dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie. Informację on o zjawisku przemocy, czym jest, jakie są najczęstsze formy przemocy. Znajdują się tam również informacje o możliwościach uzyskania pomocy i wsparcia, obowiązki i możliwości instytucji w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Znajduje się tam formularz, na którym ofiara może krok po kroku przedstawić przebieg sytuacji, w której była ofiarą przemocy.

Procedura Niebieskiej Karty w przypadku dziecka

„W przypadku podejrzenia stosowania przemocy w rodzinie wobec dziecka, czynności podejmowane i realizowane w ramach procedury przeprowadza się w obecności rodzica, opiekuna prawnego lub faktycznego” (§ 5 ust. 1 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 w sprawie procedury niebieska Karta oraz wzorów formularzy (Dz. U. Nr 209 poz. 1245)).

„Jeżeli osobami, co do których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie wobec dziecka, są rodzice, opiekunowie prawni lub faktyczni, działania z udziałem dziecka przeprowadza się w obecności pełnoletniej osoby najbliższej w rozumieniu art. 115 § 11 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 – Kodeks karny (Dz. U. Nr 88 poz. 553 z późn. zm.).

Krok trzeci

Każdy formularz „Niebieska Karta – A” wypełniany przez przedstawicieli instytucji pomocowych, oświatowych, służbę zdrowia oraz Policję zostaje przekazany do przewodniczącego zespołu interdyscyplinarnego. Karta zostaje przekazana niezwłocznie, nie później niż w terminie 7 dni od dnia wszczęcia procedury. Nie później niż w ciągu

3 dni od dnia otrzymania formularza, przewodniczący zespołu przekazuje go członkom zespołu interdyscyplinarnego lub grupie roboczej zwołując spotkanie, na które zaprasza się osobę, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie i wzywa osobę stosującą przemoc. Spotkanie dla ofiary i osoby stosującej przemoc jest ustalone w różnych terminach, godzinach niepokrywających się.

Krok czwarty

Na posiedzeniu, członkowie zespołu interdyscyplinarnego lub grupy roboczej, w obecności zaproszonej osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie, dokonują analizy sytuacji rodziny i wypełniają formularz „Niebieska karta – C”. Formularz C to forma wywiadu środowiskowego, przeprowadzanego z osobą, co do której istnieje podejrzenie, że jest ofiarą przemocy.

WAŻNE: Niestawiennictwo osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie, nie wstrzymuje prac zespołu interdyscyplinarnego lub grupy roboczej (§ 8. ust. 1 pkt. 5 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 w sprawie procedury niebieska karta oraz wzorów formularzy (Dz. U. Nr 209 poz. 1245)).

Procedura Niebieskiej Karty wobec sprawcy przemocy

Przewodniczący zespołu interdyscyplinarnego wzywa osobę, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie, na spotkanie zespołu interdyscyplinarnego lub grupy roboczej, celem weryfikacji informacji i sporządzenia „Niebieskiej Karty – D”.

Sąd może zobligować sprawcę do uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym poprzez wydanie nakazu w Postanowieniu Sądu. Wobec sprawcy można również powziąć następujące działania:

1. dobrowolne poddanie się leczeniu odwykowemu i opracowanie planu leczenia,
2. złożenie wniosku do Sądu, w celu uruchomienia procedury zobowiązania do leczenia odwykowego,
3. zobowiązanie do informowania członków zespołu interdyscyplinarnego/

grupy roboczej o podejmowanych działaniach mających na celu zaprzestanie przemocy w rodzinie.

Krok piąty – zakończenie procedury Niebieskiej Karty

Zakończenie procedury następuje w przypadku:

- Ustania przemocy w rodzinie i uzasadnionego przypuszczenia o zaprzestaniu dalszego stosowania przemocy w rodzinie oraz po zrealizowaniu indywidualnego planu pomocy.
- Rozstrzygnięcia o braku zasadności podejmowanych działań.

Zakończenie procedury wymaga udokumentowania w formie protokołu podpisanego przez przewodniczącego zespołu interdyscyplinarnego.

UŻYTECZNE PORADY PRAWNE

Osoby doznające przemocy w rodzinie mogą bronić się przed nią wykorzystując **prawne uregulowania**. Kodeks karny zawiera przepis dotyczący znęcania się m.in. nad członkami najbliższej rodziny. Mówi o tym art. 207 Kodeksu karnego. Artykuł ten jest pewnego rodzaju „workiem”, do którego zostały „wrzucone” czyny opisane w innych przepisach karnych.

Za znęcanie w rozumieniu prawa karnego uznawane są m.in. następujące zachowania:

- wyzywanie słowami wulgarnymi, znieważanie,
- groźby karalne,
- naruszenie nietykalności cielesnej, uszkodzenie ciała, pobicie,
- poniżanie, demoralizacja,
- ciągłe niepokojenie, zakłócanie spoczynku nocnego,
- izolowanie, kontrolowanie,
- uszkodzanie sprzętu użytku domowego,
- drobne notoryczne kradzieże,
- zmuszanie do współżycia seksualnego.

Osoba doznająca przemocy może złożyć **w Prokuraturze lub na Policji** zawiadomienie o przestępstwie opisanym powyżej. Składając zawiadomienie powinna być przygotowana na to, że przyjmujący zawiadomienie będzie pytał o niejednokrotnie bolesne przeżycia związane z przemocą. **Dobrze jest** przed przyjściem na Policję **przypomnieć sobie sytuacje przemocowe**, a nawet najważniejsze szczegóły **spisać na kartce**. Dla przesłuchującego istotne będzie **kiedy zaczęła się przemoc**, jak długo trwa – wystarczy podać przybliżoną datę roczną lub liczbę lat; **jak często występują incydenty przemocy** – raz na tydzień, codziennie, dwa razy do roku itp.; **na czym polega stosowana przemoc** – czy są to wyzwiska, uderzenia itd.; **kto był świadkiem tych zdarzeń** – można podać również osoby, które o tym wiedzą z relacji pokrzywdzonego; czy wykonywane były **obdukcje lekarskie** albo chociaż czy była udzielana pomoc medyczna – obdukcje warto zabrać ze sobą na przesłuchanie. Postępowanie toczy się przed Sądem Rejonowym, Wydział Karny. Gdy sprawca przemocy nadużywa alkoholu można złożyć wniosek

o zobowiązanie do podjęcia leczenia odwykowego w Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Wniosek jest bezpłatny. Postępowanie toczy się przed Sądem Rejonowym, Wydział Rodzinny.

Jeżeli z przemocą powiązane jest uchylanie się przez osobę stosującą przemoc od łożenia na utrzymanie rodziny **można wystąpić do Sądu z pozwem alimentacyjnym**. Pozew składa się w Sądzie Rejonowym, Wydział Rodzinny. Nie ma żadnych opłat z tym związanych, a o ewentualnych kosztach sprawy decyduje Sąd. A jeżeli taka osoba pomimo postanowienia Sądu nadal będzie się od tego uchylać sprawę można **skierować do organu egzekucyjnego**, czyli komornika. Jednocześnie można też założyć sprawę karną

z art. 209 Kodeksu karnego. Wówczas dodatkowo osoba uchylająca się od alimentacji poniesie karę. Jeżeli zasadnym byłoby osobie stosującej przemoc **ograniczyć lub odebrać władzę rodzicielską** można wystąpić do Sądu z tego rodzaju wnioskiem. Wniosek składa się w Sądzie Rejonowym, Wydział Rodzinny wnosząc opłatę w wysokości 40 złotych. Sąd wnikliwie zbada sprawę m.in. poprzez diagnozę biegłych, którzy określą, co będzie najlepsze dla całej rodziny, a szczególnie dla dzieci. Środkami ostatecznymi, ale niestety często koniecznymi, może być **skierowanie pozwu o separację lub rozwód**. Pozew o rozwód lub separację składa się w Sądzie Okręgowym, Wydział Cywilny uiszczając opłatę w wysokości 600 złotych.

Pamiętaj! Przepisy prawa zabraniają stosowania przemocy w rodzinie. Nie bój się korzystać z praw, jakie przysługują osobie doświadczającej przemocy.

BAZA INSTYTUCJONALNA

L.p.	Nazwa Instytucji	Adres/telefon	Godziny pracy
1	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mszanie Dolnej	ul. Starowiejska 2, Mszana Dolna tel. 18 3310084 tel. 18 3319971	Pon. – 8.00-16.30 Wtorek – Czwartek 8.00-16.00 Piątek – 8.00-15.30
2	Komisariat Policji w Mszanie Dolnej	ul. Piłsudskiego 2 Mszana Dolna tel. 997 tel. 18 3310007	Całą dobę
3	Punkt Informacji Wsparcia i Pomocy dla Osób Dotkniętych Przemocą	ul. Starowiejska 2 Mszana Dolna 18 3310084 18 3319971	Dyżury Pracowników socjal. Wtorek – 14.00-17.00 Czwartek – 14.00-17.00
4	Punkt Konsultacyjno-Informacyjny w Zakresie Uzależnień	ul. Piłsudskiego 2 Mszana Dolna 18 3310059 wew. 222	Dyżur terapeutę Wtorek 16.30-19.30 Czwartek 8.30 – 12.30 Dyżur pedagoga 15.00 – 19.00
5	Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Mszanie Dolnej	ul. Piłsudskiego 2 Mszana Dolna 18 3310059	Poniedziałek: 8.00-16.00 Wtorek-Piątek: 7.30-15.30
6	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	ul. Matejki 13 Mszana Dolna 18 3310028	
7	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej	ul. Józefa Marka 9 Limanowa 18 33 75 826	
8	Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Poradnictwa w Myślenicach	ul. Kazimierza Wielkiego 5 Myślenice tel. 12 2710429 kom. 510132396	Całą dobę Poniedziałek-Piątek 9.00-19.00
9	Schronisko dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Krakowie	ul. Krakowiaków 46 Kraków tel. 12 4258170	Całą dobę
10	Dom Samotnej Matki w Krakowie	ul. Przybyszewskiego 39 Kraków tel. 12 6378542	

Bibliografia:

1. Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z 29 lipca 2005r. Dziennik Ustaw z 13 lipca 2010 Nr 125 poz. 842.
2. 21. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 13 września 2011r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta”, Dz.U nr 209 poz. 1245.
3. „Jak bronić się przed przemocą” – na podstawie artykułu „Przemoc psychiczna- jak się przed nią bronić”, Adriana Klos www.pracuj.pl
4. „10 powodów by nie bić dzieci”, „Zamiast klapsa-jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice” – na podstawie informacji ze strony internetowej Fundacji Dzieci Niczyje, www.fdn.pl 5. Cykl przemocy źródło: www.sowiik.pl
6. Procedura Niebieskiej karty opracowana na podstawie artykułu Tomasz Piórkowski „Formy pomocy ofiarom przemocy domowej udzielane przez instytucje państwowe” www.mamasama.most.org.pl

